

mon	tue	wed	thu	fri	
			8 集会 	9 新春メニュー ・牛乳・新春おこわ ・塩サバ焼き ・紅白なます ・吉野汁 ・ぽんかん エネルギー 747 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g	予約開放日 12/12(金)
12 成人の日 	13 ・牛乳 ・カレーうどん ・スイートポテトもち ・海そうサラダ	14 まごわやさしいメニュー ・牛乳・ご飯 ・魚のにんにくみそ焼き ・きのこの当座煮 ・のり和え ・吳汁 エネルギー 701 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g	15 ・牛乳 ・四川みそ豆腐丼 ・揚げワンタンサラダ ・チーズ粉ふき芋 エネルギー 677 kcal たんぱく質 35 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	16 ・牛乳 ・ご飯 ・小松菜ふりかけ ・いかの天ぷら ・千草和え ・なめこのみそ汁 エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.3 g	予約締切日 12/19(金)
19 ・牛乳 ・親子丼 ・おろしおひたし ・じゃが芋とわかめのみそ汁	20 東京都特別献立 ・牛乳・茶飯 ・関東風おでん ・れんこんとささみのごま和え ・かんきつ類 エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.3 g	21 ・牛乳 ・豚ねぎ塩混ぜごはん ・揚げ出し豆腐の卵あんかけ ・ひじきのごま梅酢和え エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.1 g	22 ・牛乳 ・スペゲティミートソース ・レモンドレッシングサラダ ・さつま芋と黒ゴマのケーキ エネルギー 778 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g	芸術鑑賞教室 	予約開放日 12/12(金)
26 ・牛乳 ・さばの香味揚げ ・ひじきと根菜の土佐煮 ・小松菜と豆腐のみそ汁 ・抹茶かん エネルギー 846 kcal たんぱく質 38 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.8 g	27 世界の料理 ・牛乳 ・ジャコ入りガーリックライス ・フェイジョアーダ ・ピナグレッチ風サラダ エネルギー 769 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.5 g	28 ・牛乳 ・ご飯 ・五目卵焼き ・そくせき漬け ・豚汁 エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	29 ・牛乳 ・あんかけ焼きそば ・青のりポテト ・華風漬け エネルギー 718 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3 g	30 ・牛乳 ・ご飯 ・肉じゃが ・魚のレモンバター焼き ・ひじき和え エネルギー 788 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g	予約締切日 1/5(月) ↑ この日は、学校がお休みなので、予約忘れずに!
 <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p>エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal</p> </div>			<p style="text-align: center;">【 注意 】</p> <p>年末年始休業があるので、      ・前半の予約締切日が前倒し      ・後半の予約開放日が前半と同じ日      になっています。</p>		